

ほげんだより 5月

令和5年4月27日

東京都立青鳥特別支援学校

校長 諏訪 肇

担当 和田 舞子

新学期が始まり1か月が過ぎました。4月から頑張ってきた気持ちや身体が疲れやすくなる時期です。心や体の調子が良くない時には無理をせず、少し休養してみることも大切です。

好きな音楽を聴く、身体を動かす、しっかり睡眠をとるなど、自分が落ちつけて、楽しいと思う方法を見つけてみてください。自分に合うリフレッシュ方法を知っておくことは、将来働くうえでも大切です。今のうちからいろいろ試してみてください。

煙体験を行います

5月1日の防災デーで煙体験を行います。喘息発作などで参加に不安がある場合は担任まで御連絡ください。
(すでにお知らせいただいている方は大丈夫です)



5月の保健行事

日	曜日	午前	午後
8	げつ月	心臓・結核検診(普1年・職1年)	
9	か火	腎臓健診2次	
10	すい水	歯科健診(3年)・腎臓健診2次	耳鼻科健診(普1年・職1年)
12	きん金		眼科健診(2・3年)
15	げつ月		眼科健診予備日
17	すい水		耳鼻科健診予備日
18	もく木		健康相談(希望者) ☆精神科校医による相談日です。希望する場合は担任へお申し出ください
24	すい水	歯科健診(2年)	
25	もく木	内科健診予備日	

※検診予定日にあらかじめ欠席がわかっている場合は、他学年の実施日に受けることができます。
担任(→保健室)まで御相談ください。

健康診断の結果について

- ★ 健康診断の結果は、所見があった場合のみお知らせを配布します。
内容を御確認いただき、受診が必要な場合は、医療機関を受診してください。水泳指導参加に影響しますので、早めに受診を終えるようお願いいたします。
※お知らせの下の欄については、保護者の方が御記入いただいても構いません。
(医師に記入していただく診断書料がかかる場合があります)
- ★ 既に治療中の方や定期的に受診をしている方にも、お知らせが届くことがありますので御了承ください。その際は担任を通して保健室に通院の状況を御連絡ください。

スクールカウンセラーがきます

今年度より、スクールカウンセラーが来てくれることになりました。

♡スクールカウンセラー 羽村 陽子先生♡

今年度からスクールカウンセラーになりました羽村です。お子さんが落ち着いた気持ちで学校生活を送れるように、教職員や御家庭と連携していきたいと思っております。学校生活での不安や、御家庭で気になることがございましたら、御相談ください。よろしく願いいたします。



☆スクールカウンセラーの相談を利用する場合、事前の予約が必要です。御希望の方は、担任または保健室までお知らせください。

体育祭に向けてのお願い



5月20日（土）は体育祭です。安全で元気よく体育祭を迎えるために、運動に制限などのある方は、禁止事項や注意事項を担任にお知らせください。

○発熱はないですか

○寝不足ではありませんか

○朝食は食べてきましたか

○手や足のつめは切っていますか



☆気温が高くなること予想されます☆



練習が始まったら、水分は十分に用意してください。

体温調整等で保冷剤が必要な場合は、お預かりしますのでおしらせください。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう